

# איך להתמודד עם דיכאון

## מה זה דיכאון?

דיכאון הוא התחושה שאין משמעות לשום דבר, תחושה שנעשית בשלב מסוים חזקה כל כך, עד שהיא משבשת את התפקוד היומיומי של מי שסובל ממנה. לימודים? עבודה? בילוי עם חברים? הדיכאון יכול לגרום ליציאה מהמיטה להיראות כמו טיפוס על הר האוורסט. החדשות הטובות הן שאתם לא צריכים לטפס על ההר הזה לבדכם. אם תפנו לעזרה תקבלו כלים שיקלו עליכם לטפס לפסגה. אל דאגה – אתם יכולים לעשות את זה.

## התסמינים:

כמה תסמינים עיקריים יכולים להעיד שמה שאתם חווים הוא קצת יותר מדכדוך רגיל.

לפי האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה, אלה כמה מתסמיני הדיכאון:

- מצב רוח מדוכדך, כל היום. כל יום. במשך ימים רבים.
- ירידה משמעותית ולא מכוונת במשקל
- חוסר באנרגיה גם אחרי שינה ארוכה
- תחושת אשמה או דימוי עצמי שלילי
- קושי להתרכז או לקבל החלטות
- מחשבות על מוות או מחשבות אובדניות

## איך להתמודד עם דיכאון?

הדיכאון יכול לגרום לתחושה של ניתוק ובדידות. אל דאגה – אנחנו כאן כדי לעזור. אף אחד לא צריך להתמודד עם התחושות האיומות האלה לבדו. יחד נוכל לנצח את הדיכאון.

יש כמה דרכים להתחיל להתמודד עם העצב.

- אל תהססו לפנות לעזרה. שיחה עם אדם אחר יכולה לעזור לכם להתמודד עם העצב שאתם מרגישים באותו רגע, למצוא דרכים שבסופו של דבר יוציאו אתכם מהמקום הרע שאתם נמצאים בו.
- לדאוג לעצמנו. כשסובלים מדיכאון, כל פעולה שאנחנו עושים כדי לדאוג לעצמנו יכולה לתת לנו תחושה של ניצחון ענק. נסו להתמקד במשימה אחת בכל פעם: לאכול ארוחה, להחליף בגדים או להתקלח. בחרתם מה תרצו לעשות? נהדר! קדימה, אתם יכולים לעשות את זה.

- שתפו מישהו במה שעובר עליכם. כשסובלים מדיכאון, הדבר האחרון שרוצים לעשות הוא להיות בחברת אנשים אחרים. אבל המחקרים מעידים שדווקא שמירה על קשרים חברתיים מסוימים יכולה לעזור מאוד להתגבר על הדיכאון. נסו לשתף אפילו חבר אחד במה שעובר עליכם. איך להתחיל את השיחה? נסו לשלוח הודעה בסגנון: "היי, אני בתקופה ממש קשה, יעזור לי לדבר עם מישהו. בא לך להיפגש?"
- תמיד מומלץ לדבר עם איש מקצוע. הבריאות הנפשית חשובה בדיוק כמו הבריאות הפיזית. לפעמים כדאי לפנות לרופאים כדי שיעזרו לכם להבין מה הטיפול הטוב ביותר עבורכם. אף פעם לא מוקדם מדי לפנות לעזרה. איש מקצוע יוכל לתת לכם את הכלים שיעזרו לכם לצאת מהתקופה הקשה שאתם עוברים.

## הסוגים:

סוגי דיכאון נפוצים:

- דיכאון קליני (או מאג'ורי): לפי המכון הלאומי לבריאות נפשית (National Institute of Mental Health), דיכאון קליני הוא סוג הדיכאון השכיח ביותר. דיכאון קליני נמשך בדרך כלל שבועיים לפחות והוא מאופיין בתסמינים כגון תחושת חוסר ערך עצמי, רגשות אשם וחוסר עניין בפעילויות שגורמות בדרך כלל להנאה.
- הפרעה דו-קוטבית (מאניה דפרסיה): הפרעה דו-קוטבית אינה מוגדרת כדיכאון, אבל לרוב היא כוללת תסמינים של דיכאון – מעבר מהיר ממצב רוח מרומם לתחושת דיכאון חריפה.
- דיכאון לאחר לידה: לידה עלולה לשנות את מאזן ההורמונים אצל היולדת. לפעמים, השינוי ההורמונלי הזה יכול לעורר תסמינים של דיכאון.
- הפרעה דיספורית קדם-וסתית (PMDD): שינויים הורמונליים יכולים להשפיע בצורה עמוקה על הגוף ועל המוח. PMDD הוא סוג של דיכאון שמשפיע על נשים במהלך המחזור החודשי, והתסמינים שלו קשים יותר מאשר תסמונת קדם-וסתית (PMS).
- הפרעה רגשית עונתית (SAD): לפעמים שינויים חדים בעונות השנה יכולים לגרום לדיכאון. הפרעה רגשית עונתית מופיעה בדרך כלל במהלך החורף, כשמזג האוויר מתקרר והימים מתקצרים. לרוב חל שיפור בתחושה עם המעבר לעונה הבאה. זה לא אומר שצריך לחכות עד שהעונה תתחלף כדי לפנות לעזרה. מומלץ לדבר על כך עם רופאת המשפחה שלכם.